

Erfahrungsbericht Erasmus-Praktikum

Persönliche Angaben			
Name		Gastland	Schweden
Studienfach	Biochemie (M.Sc.)	Zeitraum	01.09.2018-30.11.2018
Semester	3. – 4. Fachsemester	Wohnform	Untermiete
Angaben zur Praktikumseinrichtung			
Name der Einrichtung	Uppsala University - Evolutionary Biology Centre; Department of Ecology and Genetics, Limnology		
Anschrift	Norbyvägen 18D, 75236 Uppsala, Schweden		
Homepage	https://www.ieg.uu.se/limnology/		
Betreuer/in	Stefan Bertilsson		
E-Mail	stebe@ebc.uu.se		
Kurzbeschreibung der Firma	Einrichtung gehört zur Uppsala Universität, Forschungsbereiche sind auf Ökologie, Evolution und Genomics bezogen.		

Praktikumssuche & Vorbereitung

Im Rahmen des Masterstudiums in Biochemie kann man ein freiwilliges Forschungspraktikum machen, welches ein Wahlpflichtmodul ersetzen kann um die benötigten Creditpunkte (ECTS) zu erhalten. Um den Praktikumsplatz sollte man sich entweder selber kümmern oder man könnte alternativ Professoren an der Uni nach interessanten Stellen fragen, wo man sein Praktikum machen kann. Mir war vor der Planung des Auslandsaufenthalts schon klar, dass ich Auslandserfahrungen in Schweden sammeln wollte.

Nach vielen Recherchen nach interessanten „Research topics“ an unterschiedlichen Universitäten, hatte ich mich an der Uppsala Universität in Schweden bei verschiedenen Fakultäten mit einem Anschreiben per Email mit den erforderlichen Unterlagen (Lebenslauf, Zertifikate usw.) beworben.

Nach einigen Informationsaustauschen per Email und einem Skype-Interview erhielt ich die Zusage für die Praktikumsstelle beim „Department of Ecology and Genetics, Limnology“. Danach musste ich noch einen Professor finden, der das Praktikum von Düsseldorf aus betreute. Dann folgte die Bewerbung beim International Office an der eigenen Uni für die Förderung über Erasmus.

Die Planung und alles Organisatorische sollten so früh wie möglich geschehen, da es eine Frist für die Bewerbung für den Praktikumszeitraum gibt.

Ich wollte das Praktikum Anfang September beginnen, also hatte ich schon im Januar mit den Bewerbungen angefangen.

Unterkunft

Da ich ein Praktikum machen wollte, war ich nicht als ordentlich Studierende an der Uppsala Universität eingeschrieben, sondern wurde als wissenschaftliche Mitarbeiterin im System registriert. Deshalb hatte ich keinen Anspruch auf einen Platz in den Studentenwohnheimen und musste selber einen Wohnplatz finden. Uppsala ist eine Studentenstadt und die Nachfrage nach Wohnplätzen ist sehr groß, weshalb es auch für Austauschstudenten sehr schwer ist, einen Platz in den Wohnheimen zu finden. Das Housing Office der Universität gibt keine Garantie dafür, dass man einen Platz bekommt. Deswegen gilt auch hier: besser selber darum kümmern!

Ich hatte einen Platz über <https://studentboet.se/> gefunden. Auf dieser Seite stellen Vermieter oder Bewohner Anzeigen für Mitbewohner oder Untermieter rein, meistens für kurzfristige Aufenthalte. Nach Belieben kann man dort nach möblierten oder leeren Räumen suchen, die man mieten möchte. Ich suchte nach einem möblierten Zimmer, da ich nur für 3 Monate blieb und das ganz gut für mich passte. Ich hatte aber auch erfahren, dass man alternativ über die „Student Unions“ oder „Studentnations“ nach Wohnplätzen suchen kann.

Ich konnte einen Raum mit ca. 9 m² in Flogsta, einer der größten Wohnsiedlungen für Studenten in Uppsala, mieten. Der Raum war mit Bett, Schrank, Tisch und Stuhl ausgestattet. Bettwäsche wie Kissen und Decke musste ich selber mitbringen. Zur Not hätte man auch zu Ikea fahren können um die Sachen zu kaufen. Badezimmer, Küche (inklusive Küchenutensilien) und Wohnzimmer wurden mit einem Mitbewohner geteilt.

Praktikum

Am ersten Praktikumstag wurde alles Organisatorische geklärt (Registrierung ins System, Antrag auf eine Mitarbeiterkarte mit Schlüsselfunktion) und ich wurde allen Kollegen vorgestellt. Nach einer kurzen Vorstellung meines Projektes (ich durfte zwischen zwei laufenden Projekten wählen, bei dem ich mitarbeiten wollte) durfte ich mich ins Thema einarbeiten und begann mich in die Literatur einzulesen. Am selben Tag bekam ich noch eine Sicherheitsunterweisung und wurde im Labor herumgeführt. Ab dem zweiten Tag war ich schon aktiv im Labor tätig und habe neben den Umgang mit vielen Geräten viele neue

Methoden lernen können. Ich durfte meistens eigenständig arbeiten, hatte aber auch viel im Team mit dem Betreuer erarbeitet. Zum Abschluss meines Praktikums sollte ich die Ergebnisse meiner Arbeit sowie die daraus herzuleitenden Erkenntnisse präsentieren.

Was mir sehr positiv aufgefallen war, ist dass ich mich nicht wirklich wie ein Praktikant gefühlt hatte, sondern wie ein wissenschaftlicher Mitarbeiter, der bei dem Projekt mitentscheiden und mitplanen konnte, und dabei eigene Verantwortungen trägt um das Projekt weiter führen zu können. Zusätzlich nahm ich an „Meetings“ des Lehrstuhls teil, bei denen wissenschaftliche Themen diskutiert wurden, was meiner Meinung nach den eigenen Wissenshorizont sehr erweitern kann.

Leben & Freizeit

Die Stadt Uppsala bietet neben den vielen Parks und Sehenswürdigkeiten wie Museen diverse Angebote für Studenten. Man kann den „Studentnations“ für einen Beitrag pro Semester beitreten und an den verschiedenen Aktivitäten der Nations teilnehmen. Insgesamt gibt es 13 Studentnations, die nach eigenen Interessen unterschiedliche Sport- oder Kulturaktivitäten anbieten. Zum Beispiel sind die Mitglieder der Kalmar Nation dafür bekannt sehr große kulturelle wie malerische und musikalische Interessen zu haben, wobei man in der Nation beim Chor oder am Malzirkel teilnehmen kann. Zudem besitzen die Nations eigene Bars, Cafés und Clubs, wo man für studentenfreundliche Preise Essen und Trinken genießen kann. Jedoch gilt der Einlass nur für Nationmitglieder. Dabei spielt es keine Rolle zu welcher Nation man gehört.

In Uppsala sind mir sehr viele Fahrradfahrer begegnet. Ich würde sagen, dass der größte Teil davon Studenten war. Mit dem Fahrrad kann man in Uppsala eigentlich alles gut erreichen, da die Stadt nicht sehr groß ist. Wer mal nicht mit dem Fahrrad unterwegs sein möchte, vor allem in der Winterzeit, kann auch mit dem Bus fahren. Die Busverbindungen sind dort meist zuverlässig.

Uppsala besitzt viele kleine Supermärkte, die in jedem Stadtteil aufzufinden sind. Wer einmal groß einkaufen oder einfach in riesige Supermärkte möchte, kann nach Stenhagen oder Boländerna (äußere Stadteile von Uppsala) fahren. In Boländerna findet man auch ein IKEA. Da Schweden anstrebt bargeldfrei zu werden, akzeptieren viele Geschäfte nur noch Zahlungen mit der Kreditkarte. In manchen Supermärkten wird Bargeld noch akzeptiert.

Also, um auf der sicheren Seite zu sein: wenn Ihr nach Schweden gehen wollt, besorgt Euch auf jeden Fall eine Kreditkarte!

Wer die Natur mag, ist in Uppsala richtig aufgehoben. Die Stadt besitzt viele Gärten, Parks und Wälder wie den Stadtwald, wo man gut spazieren gehen und teilweise auch wilde Tiere (meistens Vögel) beobachten kann. In den Wäldern kann man sogar in der richtigen Saison (am besten in dem Zeitraum August-September) gute essbare Pilze sammeln. Wer ein Naturfreund und in Uppsala ist, dem kann ich nur empfehlen einmal nach Gamla Uppsala und zum See Ekoln zu fahren und die Aussicht dort zu genießen. Beides ist mit Bus und Fahrrad gut zu erreichen. Wer viel Glück hat kann in den dunklen Nächten bei klarem Himmel Nordlichter beobachten.

Zudem befindet sich Uppsala nicht weit entfernt von Stockholm und die Züge fahren regelmäßig hin- und zurück, womit sich auf jeden Fall die Gelegenheit bietet, Stockholm zu besuchen. Die Zugtickets sind gut bezahlbar und es gibt sogar extra Studentenpreise. Die Tickets kann man online über <https://www.sj.se/#/> buchen oder direkt am Automaten am Bahnhof kaufen.

Da ich bis Ende November in Uppsala war, konnte ich teilweise noch die Vorweihnachtszeit miterleben. In den Supermärkten konnte man schon die ganzen Weihnachtsdekorationen kaufen und es herrschte diese vorweihnachtliche Stimmung. Also gar nicht so anders als in Deutschland. Die einzigen Unterschiede, die mir aufgefallen waren, sind, dass es zu der Zeit dann traditionelle Weihnachtsgebäcke wie Lussekatter und Pepperkakor (Lebkuchenkekse) gibt, statt dem weichen Lebkuchen, der hier oft in den Supermärkten verkauft wird. Zudem kann man dort zu dieser Zeit Julmust und Glögg trinken (Julmust ist ein würziges Getränk ähnlich wie Cola (schmeckt aber ganz anders) und Glögg ist sozusagen Glühwein).

Von dem, was ich alles mitbekommen habe, scheint das Leben in Schweden friedlich und entspannt zu sein. Während meines Aufenthalts hatte ich nicht mit vielen Schweden Kontakt, da ich in einem Institut mit vielen internationalen Studenten war, aber was ich soweit von Schweden mitbekommen habe ist, dass die Gesellschaft aus fröhlichen und offenen sowie hilfsbereiten Menschen besteht. Wer zudem ein Kaffeetrinker ist und Kuchen mag, sollte die schwedische Fika nicht vermissen wollen. Bei der Fika (sozusagen Kaffee- und Kuchenpause) kann man sich mit Kaffee und Kuchen hinsetzen und mit Arbeitskollegen oder Freunden über alles Mögliche reden.

Anerkennung

Das freiwillige Praktikum wird mir mit 15 ETCS-Punkten anerkannt. Dabei muss ich einen Praktikumsbericht beim betreuenden Professor an der eigenen Uni abgeben.

Fazit

Ich habe mein fachliches Wissen erweitern können und habe die Zeit in Schweden sehr genossen. Wenn ich die Möglichkeit hätte, würde ich gerne wieder ein Praktikum oder ein Auslandssemester machen. Der Aufenthalt dort hat mir nicht nur geholfen mich beruflich zu orientieren, sondern hat mir auch wertvolle Erfahrungen im Leben mitgegeben. Ich habe viele nette Menschen kennen gelernt und neben der schwedischen noch andere Kulturen miterleben können. Somit kann ich jedem nur empfehlen die Möglichkeit zu nutzen einmal ins Ausland zu gehen, egal ob für Praktikum oder Studium!

Mein Auslandspraktikum in einem Bild (oder mehreren Bildern)!



Bild 1: Botanischer Garten der Universität in Uppsala. (September 2018)



Bild 2: Ländliche Gegend in Eriksberg (Stadtteil von Uppsala). (September 2018)



Bild 3: EBC Institut, in dem ich als Praktikant tätig war. In der Nähe befindet sich ein Evolutionsmuseum mit Ausstellungen der Paläontologie und Zoologie. Für Studenten und Mitarbeiter der Universität ist der Eintritt frei. (September 2018)



Bild 4: Gustavianum, eines der Museen, die mit der Universität kooperieren. Als Student oder Mitarbeiter der Universität hat man freien Eintritt. (Oktober 2018)



Bild 5: Domkirche der Stadt. (Oktober 2018)



Bild 6: See Ekoln. (Oktober 2018)



Bild 7: Ausflug nach Stockholm. (Oktober 2018)